

日時 Date and time			トレーニング																				週間 歩行距離 Weekly walking distance [km]	週間 走行距離 Weekly running distance [km]	
日 Day	曜日 Day of week	スタート 時間 Start time	種類 Type	内容 Content	歩行距離 walking distance [km]	走行距離 running distance [km]	心拍数 Heart rate [bpm]	時間 Time	平均ペース Average pace [:/km]	消費カロリー Calories burned [kcal]	効果 Effect	有酸素 aerobic	無酸素 anaerobic	運動負荷 exercise load	ヒッチ Pitch [spm]	スライド Slide [cm]	累計上昇高度 Altitude climbed [m]	累計下降高度 Cumulative descent altitude [m]	天候 Weather	温度 Temperature [°C]	湿度 Humidity [%]	風速 Wind Speed [m/s]	場所 Place	シューズ Shoes	メモ Memo
2024/1/22	(月)	6:55	Walk	通勤	3.02	—	—	30:56	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
		19:44	Walk	帰宅	2.63	—	—	28:26	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Cloud waterproof	
2024/1/23	(火)	20:00	Workout	体幹+上半身	—	—	—	10:05	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/1/24	(水)	8:07	Walk	通勤	1.88	—	—	20:39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Trail 4 GORE-TEX	
2024/1/25	(木)	8:16	Walk	通勤	1.70	—	—	20:33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Pegasus Trail 4 GORE-TEX	
		8:16	Workout	カタ式HIT(ハーフジャンプ等) 20秒×R10秒 6回×2セット	—	—	—	8:44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2024/1/26	(金)																								
2024/1/27	(土)	6:56	Run	朝ラン	—	4.69	110	30:01	6:24	300	リカバリー	1.5	0.0	19	174	89	75	86	晴れ	1.6	—	2.8	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
		17:03	Run	ジョグ	—	5.05	120	30:34	6:03	330	リカバリー	2.0	0.0	27	174	95	81	89	晴れ	7.7	—	2.3	ロード	React Infinity Run Flyknit 3	
2024/1/28	(日)	18:47	Run	ジョグ	—	7.84	125	56:38	5:34	658	ペース	2.6	0.0	54	175	101	125	137	小雨	4.3	—	2.9	ロード	React Infinity Run Flyknit 4	

9.23 17.58